

ここに気をつけて! 生活改善のポイント

苫小牧保健センター

安達 真里 保健師

生活習慣病の発症リスクを減らすために、 もっとも重要で成果が見えやすいのが内臓脂肪の減少です。一般に体重が1kg減ると、腹囲が1cm減少すると言われています。お腹まわりダイエットのため、普段の生活で気をつけたいポイントを、保健師さんに教えてもらいました。

食事は毎日のこと 「ほんの少し」の積み重ねを

食事は毎日欠かすことのできない生活習慣です。だからこそ、少しの努力が大きな効果をあらわします。例えば、一日でご飯3口分(50kcal)減らすだけで、体重が1年で2.6kg減る計算になります。

特に、炭水化物や脂質を多く含む食品やアルコールなどは脂肪になりやすいので、最後の一口、一杯を控えることが、体重減少につながりますよ!

食生活で気を付けたい 「バランス」と「ボリューム」

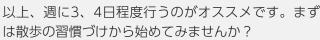
主食のご飯以外に、肉や魚のおかずと 野菜のおかずを用意し、色々な食材を食 べるようにしましょう。バランスの良い 食事が、太りにくい体を作ります。



そして、一番注意したいのが「食べ過ぎ」です。ゆっくり食べることを心がけて、「腹八分目」を目指しましょう。夕食後の飲食を控えることも大事です!

有酸素運動で 効率的な脂肪燃焼を

ウオーキングや水泳、サイクリングなどの有酸素運動は、中性脂肪の分解を助け、内臓脂肪を燃焼させます。1回30分



また、習慣的な運動は、筋肉や骨を強くし、心肺機能も高まるので、丈夫で元気な体作りにつながります。

目標は「ちょっときつい」でも無理はしないで!

脂肪燃焼に適した運動強度の目安は、少し息が弾む「ちょっときつい」くらいの運動と言われています。

でも、無理をしすぎて続かなかったり、けがをして しまっては逆効果。体調やお天気と相談して、楽しく 続けられる運動習慣を持ちましょう。夏に向かうこれ からの時期は、水分補給も忘れずに!

健診は、受けただけでは意味がありはあり!

自覚症状が無い中で、食生活や運動自覚症状が無い中で、食生活を送るなど自分の生活習慣を変えることは、簡単なことではありません。ですが10

予防することが難しい病気も多いで予防することができます。

でまな形で受診を呼びかけています。 下の国民健康保険による平成24年度 市の国民健康保険による平成24年度 市の国民健康保険による平成24年度 でまな形で受診率を上げ、生活習慣病から市民 無料で健康を守るとともに、医療費の抑制 の健康を守るとともに、医療費の抑制 を図るため、市では、特定健康保険による平成24年度 市の国民健康保険による平成24年度

受けないなんてもったいない!